

# Goldenes Curry mit buntem Ofengemüse dazu knuspriges Naan

Viel Gemüse Vegan **schnell** 30 – 40 Minuten • 796 kcal • Tag 3 kochen



Naan-Brot



Karotte



Zwiebel



rote Spitzpaprika



Champignons



Knoblauchzehe



Kokosmilch



gelbe Currypaste



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Gemüsebrühpulver



Ingwerpaste

**GESTALTE DEIN PERFEKTES  
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 Gemüseschäler

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Naan-Brot <b>7</b> ) <b>13</b> )	2	3**	4
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	2	3	4
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
rote Spitzpaprika <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	2	2
Champignons	125 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Kokosmilch	180 ml	250 ml	360 ml
gelbe Currypaste <b>9</b> )	25 g	37,5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühpulver <b>10</b> )	4 g	6 g	8 g
Ingwerpaste	10 g	15 g**	20 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 600 g)
Brennwert	560 kJ/134 kcal	3329 kJ/796 kcal
Fett	7,1 g	42,5 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	17,8 g
Kohlenhydrate	14,3 g	84,9 g
– davon Zucker	3,2 g	19,1 g
Eiweiß	2,7 g	15,9 g
Salz	0,47 g	2,8 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **7**) Milch (einschließlich Laktose) **9**) Senf **10**) Sellerie **13**) Glutenhaltiges Getreide

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## Gemüse vorbereiten

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Champignons** halbieren.

**Karotten** in ca. 1 cm Scheiben schneiden.



## Gemüse backen

**Champignons** und **Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 15 – 20 Min. garen, bis das **Gemüse** weich sind.



## Soße zubereiten

**Zwiebel** in Streifen schneiden.

**Spitzpaprika** in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebel** und **Spitzpaprika** darin 3 – 4 Min. farblos anschwitzen.

**Currypaste**, **Knoblauch** und **Ingwerpaste** zugeben und ca. 2 Min. mitbraten.



## Curry vollenden

**Kokosmilch**, 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\***, **Gemüsebrühe**, „Hello Curry“ und **Ofengemüse** zur **Soße** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für das Naan

**Naan-Brot** für 2 – 4 Min. in den Ofen geben



## Anrichten

**Curry** mit **Ofengemüse** auf tiefe Teller verteilen und zusammen mit dem **Naan-Brot** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

